

Establezca sus metas para bajar de peso

Si escribe sus metas, es más fácil llevar la cuenta. Puede revisar o aumentar sus metas en cualquier momento.



1. Establezca una meta para bajar de peso.

Comience con una meta **que no supere** el 10% de su peso actual.

Actualmente peso _____ libras.

Mi meta inicial es perder _____ libras.

Ejemplo: Si usted pesa 250 libras, su meta podría ser perder 25 libras o podría decidir establecer metas de 10 libras. Cuando baje 10 libras, establezca otra meta nueva de 10 libras. Escoja una meta razonable, alcanzable.

2. Tome una decisión sobre 1 ó 2 cambios en sus alimentos y bebidas.

¿Qué puede hacer para consumir menos calorías y menos grasa?

Ejemplo: “Todos los días de esta semana voy a tomar leche con bajo contenido graso con el cereal”.

Escríballo:

1. _____
2. _____

3. Enuncie una 1 ó 2 maneras de aumentar su nivel de actividad.

Hágalas sencillas y razonables. A medida que mejore su aptitud física, aumente las metas.

Ejemplo: “Voy a tomar las escaleras hasta el segundo piso en el trabajo esta semana”.

Escríballo:

1. _____
2. _____

4. Pésese al menos una vez por semana.

Firma: _____ Fecha: _____

MOVE!

